

# **UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo**

## **"Ecuador Ancestral"** **MENÚ ECUATORIANO** **Proyecto de Investigación**

**Gonzalo David Carvajal Racines**

**Arte Culinario**

Trabajo de titulación presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Licenciado en Arte Culinario

Quito, 03 de mayo de 2016

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**  
**COLEGIO DE HOSPITALIDAD, ARTE CULINARIO Y**  
**TURISMO**

**HOJA DE CALIFICACIÓN**  
**DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

*"Ecuador Ancestral"*  
*Menú Ecuatoriano*

**Gonzalo David Carvajal Racines**

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

Homero Miño M.Sc.

Firma del profesor

---

Quito, 03 de mayo de 2016

## Derechos de Autor

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Nombres y apellidos: Gonzalo David Carvajal Racines

Código: 00121690

Cédula de Identidad: 171411501-9

Lugar y fecha: Quito, 03 de mayo de 2016

## Dedicatoria

*A mi padre por su paciencia, ejemplo y dedicación,  
mi madre por su ternura delicadeza y perseverancia,  
mis hermanas y su apoyo incondicional que son un ejemplo a seguir,  
a mis profesores que me enseñaron que el conocimiento va más allá de las aulas  
y que siempre se puede ser y hacer mejor, Esteban ,Rafa, Chicho y Mike, que ahora mas que  
mis profesores los puedo llamar amigos  
y a mis amigos que de una u otra manera me acompañaron en este camino pero mas que  
nada a ti Majo por ser esa persona que jamás dudo de mi, que abrió mis ojos y que me  
acompaña en el camino*

*Gracias a todos*

## RESUMEN

El Ecuador es un país mega diverso, rico en fauna y flora, con una composición geográfica única en el mundo, con una amplia gama de micro climas que permiten que tanto la agricultura, como la cultura gastronómica, sean únicas en el mundo ya sea por su variedad, así también por lo especial de su gente. En este contexto, a continuación se presenta un estudio y análisis de la gastronomía Ecuatoriana que se desarrollaba tiempo antes de la conquista por parte de los españoles, sus métodos de cocción, técnicas de conservación, fiestas y rituales; así como también el estudio e identificación de ingredientes, que posteriormente son conjuntados en un menú que no solo busca complacer a las personas que lo degusten, sino también contar historias y abrir el espacio que permita hablar de la cultura ecuatoriana; todo esto acoplado a las exigencias de los mercados actuales e incorporando los conocimientos ancestrales, para traerlos de vuelta al presente.

Gastronomía, ancestral, autóctono, Ecuador, Bio-diversidad, tradición, tradicional

## **ABSTRACT**

Ecuador is a mega diverse country, rich in Flora and fauna, also it counts with one of a kind geographical composition in the world, thanks to these micro climates that exist in the country and the knowledge of their people, it's agricultural methods as well as its gastronomical culture are as varied as its citizens.

In the following study there will be an analysis of the Ecuadorian gastronomical culture before the conquest of the Spaniards, their cooking methods, food preservation techniques, celebrations and rituals, as well as a study and identification of each ingredient, that later were gathered in a menu that not only did it try to please people, but also tell stories and talk about the Ecuadorian culture, all of these matching the demands of the actual markets as well as using the knowledge of the past to bring them back to the present.

Gastronomy, Ancestral, Ecuador, Biodiversity, Tradition, Traditional

## TABLA DE CONTENIDO

### Contenido

<b>Introducción.....</b>	<b>9</b>
<b>TEMA Y JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>11</b>
<b>Propuesta del Menú.....</b>	<b>12</b>
Aperitivo.....	12
Primera Entrada .....	12
Plato Fuerte.....	12
Postre.....	12
<b>Arte del menú.....</b>	<b>13</b>
<b>Cuerpo teórico .....</b>	<b>14</b>
Antecedentes .....	14
Historia .....	16
La mashua: .....	16
La Jícama o Yacón:.....	19
La Quinua:.....	20
Chawarmisky: .....	28
Chuchuca:.....	31
La Jora: .....	34
<b>PERSONAJES REPRESENTATIVOS.....</b>	<b>36</b>
<b>Procedimiento de cada plato.....</b>	<b>39</b>
Aperitivo.....	39
Sopa .....	40
Kutututu a la upi .....	41
Kinsamishky.....	42
<b>Técnicas culinarias .....</b>	<b>43</b>
<b>Equipos indispensables.....</b>	<b>44</b>
Aperitivo- Wayku .....	44
Sopa- Api.....	44
Kututu a la Upi.....	44
Kinsamisky .....	44
<b>Utensilios en el menú.....</b>	<b>45</b>
Wayku.....	45
Api.....	45
Kututu a la Upi.....	45
KinsaMisky .....	46
<b>Análisis de Costos .....</b>	<b>47</b>
Kárdex Menús.....	47
Reporte de bajas .....	48
<b>Costo Teórico .....</b>	<b>49</b>
Aperitivo.....	49
Sopa .....	50
Plato Fuerte.....	51

<b>Postre.....</b>	<b>52</b>
Biscochos .....	52
Chocolate de Ambato .....	53
Dulce de Zapallo .....	54
<b>Costo Menú.....</b>	<b>55</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>57</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>58</b>
<b>Referencias bibliográficas .....</b>	<b>59</b>



## INTRODUCCIÓN

La presente Tesis es presentada como requisito para la obtención del título de administración en Alimentos y Bebidas, Arte Culinario del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo de la Universidad San Francisco de Quito. El menú puesto a consideración consta de cuatro tiempos, y expone la temática de la cocina ancestral y tradicional Ecuatoriana; fue presentado a consideración del público del 15 al 19 de julio de 2014. La idea central de este menú, se orienta al rescate de alimentos ecuatorianos en peligro de extinción, así como también a la exposición de métodos de cocción y preparación típicos y ancestrales de Ecuador.

El Ecuador ha sido bendecido de muchas maneras, y una de ellas se refleja en su gastronomía y en la variedad de sus productos, mismos a los que sus habitantes acceden de manera fácil, y en todas las épocas del año. Gracias a la globalización y al desarrollo del país, los hábitos alimenticios de las personas, así como también sus tradiciones gastronómicas, se han ido perdiendo u olvidando conforme el tiempo avanza, dejando de lado la utilización e ingesta de aquellos productos y alimentos que hasta no hace mucho tiempo, fueron la fuente principal de sustento y nutrición de nuestros antepasados. Por esta y otras razones similares, “Ecuador Ancestral” tiene como su objetivo principal, el revalorizar, rescatar y re posicionar ciertos productos típicos del país, así como rescatar aquellos métodos de cocción ancestrales del país; buscando presentar lo mejor de cada uno de estos productos, de manera que en un plato o un ingrediente, lograr que la memoria de quien los pruebe, regrese en el tiempo y así se rememoren aquellos alimentos y sabores que fueron parte de la alimentación diaria, y además de ser posible, incentivar el desarrollo de aquellos hábitos alimenticios que identificaban nuestras costumbres alimenticias como país.

La degustación del menú se realizó el día miércoles 9 de julio del 2014 a las 12:30 pm. Conto con la presencia de 8 personas; dentro de la misma había una mesa decorada con los productos que se iban a utilizar en el menú, además de la carta en la cual se explicaban los componentes del mismo. Los cambios realizados en los platos contribuyeron a que el menú sea mucho más impactante a la vista, y que las porciones sean las justas y necesarias para las personas. Se realizó una requisición principal, y dos más de apoyo, todo dependiendo a la vida útil de ciertos productos.

## TEMA Y JUSTIFICACIÓN

Actualmente la cocina Ecuatoriana esta pasando por un proceso de cambio y revitalización en diferentes aspectos: creación de nuevos productos, adaptación a las exigencias de los mercados internacionales y ser mucho más atractiva para incentivar el consumo nacional e internacional.

Para lograr conseguir estos tres aspectos es vital el conocimiento y dominio de las técnicas y conocimientos gastronómicos tradicionales así como los ancestrales, a pesar de que la cultura cambie en función de la globalización y de las circunstancias en las cuales se encuentra el mundo, es vital el no olvidarse y recordar las raíces de la cultura, ya que sin las mismas la cocina ecuatoriana no sería ni representaría a los ecuatorianos y ecuatorianas.

Por esta razón se decidió la creación de un menú ecuatoriano con productos ancestrales, el mismo que contempla métodos de cocción y conservación ancestrales, así como también una interpretación de la historia y cultura gastronómica del Ecuador; dicho menú tienen como objetivo el contar la historia de un país y finalmente los principios de la Gastronomía Ecuatoriana

## **PROPUESTA DEL MENÚ**

### **Aperitivo**

Wayuu(tubérculo)

Ensalada de mashuas chunas, ocas rosadas, yacón, berros, tocte y vinagre de capulí.

### **Primera Entrada**

Api (sopa)

Sopa de chuchuca, secado al sol y molido en piedra, acompañado de pierna de cerdo, papa y col

### **Plato Fuerte**

Kututu a la Upi (guiso de conejo)

Guiso de conejo en chicha de jora cocinado en olla de barro y perfumado con ishpingo, acompañado de amaranto blanco, amaranto negro y quinua y ensalada de hojas ecuatorianas.

### **Postre**

KinsaMisky (tres dulces)

Dulce de calabaza acompañada con Chawarmisky y nata, mini biscochos de Cayambe y un delicioso chocolate ambateño con queso fresco.

## ARTE DEL MENÚ

# EQUADOR ANCESTRAL



### Entrada Fría

*Wayku*

Ensalada de mashuas chunas, jicama, berros, lechuga, toctes  
y vinagre de capulí

### Entrada Caliente

*Upi*

Sopa de maíz tierno secado al sol, molido en piedra  
con pierna de cerdo

### Plato Fuerte

*Kututu a la Upi*

Guiso de liebre en chicha de jora, perfumado con ishpingo,  
acompañado de amaranto negro y quinua con un toque de  
sunfo y ensalada de chulco

### Postre

*Kinsa Miski*

Calabacín vaceado, relleno de dulce de zapallo con un toque  
de nata y miel de chawarmisky, acompañado de un bizcocho  
de Ceymbe y una taza de chocolate de ambato con dados  
de queso

Gonzalo Carvajal

## CUERPO TEÓRICO

### Antecedentes

“ Las tradiciones nunca mueren” o por lo menos eso dicen las personas, pero el pasar del tiempo ha mostrado que no es cierto, lamentablemente en el Ecuador cada vez es mas común ver el declive de tradiciones ancestrales y como las mismas se están perdiendo, y sobre todo alimentos de celebración o de ritualidad dentro de la historia del Ecuador, alimentos como el sangorache, la chuchuca con muchos más alimentos están siendo cada vez más escasos en los mercados así como también en las huertas de aquellos granjeros que luchan por mantener nuestro patrimonio alimentario. Es por esta razón que grupos como “los guardianes de las semillas”, “SlowFood”, “messe” entre muchos más luchan por mantener estas tradiciones vivas y no dejarlas que las mismas se conviertan en historias o leyendas que les cuenten a futuras generaciones.

Pero más personas cada vez se suman a esta causa, la de rescatar, revalorizar y reposicionar en las mesas de los ecuatorianos productos Ecuatorianos, la campaña de consumo responsable “que rico es comer sano y de mi tierra” el ministerio de Patrimonio con su proyecto del rescate del patrimonio alimentario Ecuatoriano, messe (movimiento de economía Solidaria), por mencionar algunos son pioneros en el rescate de ciertos alimentos en peligro de extinción en el Ecuador, que al estar localizados en diferentes provincias y ciudades llegan a tener un impacto local cada vez más fuerte, logrando así que además cada

vez el mensaje de lograr una mejor alimentación utilizando productos locales, además de conocimientos gastronómicos ancestrales sea mayor.

SlowFood dentro de sus campañas tratan de promover el consumo de alimentos locales propios de cada país, además también de incentivar a crear un vínculo entre los consumidores finales y el agricultor, de esta manera se coloca un “rostro” en la comida que consumen las personas, en el sentido de saber quién produce la comida que comemos así como también el saber el origen del mismo. Dentro del Ecuador “SlowFood “ cuenta con 3 células principales, las cuales se enfocan en diferentes proyectos pero trabajan en conjunto para lograr un mismo objetivo, poder alcanzar una alimentación sana justa y limpia. Estas tres células son “Amawta Kawsay” que traducido al español significa sabiduría de la naturaleza, este grupo se enfoca al rescate de alimentos ancestrales y típicos del Ecuador, además de divulgar conocimientos y saberes Ancestrales. El segundo grupo llamado “Ananay” que significa Rico en Español, el mismo está ubicado en la ciudad de Cayambe, este grupo tiene como enfoque principal el de dar a conocer más sobre el Chawarmisky, que es la miel de agave de penco negro, producto ancestral ecuatoriana. Y por último “Inti Chu’a” que viene de dos palabras “inti” que significa sol en quichua y “chuá” que significa guerrero en achuar, inti Chu’a es un grupo de jóvenes, estudiantes de gastronomía, los mismos que tienen como objetivo principal unir el campo con la cocina del siglo XXI, así presentando alimentos ancestrales y típicos del Ecuador de una manera que sea aceptada en las mesas ecuatorianas actuales, además de que también dictan clases en colegios y escuelas de mejores hábitos alimenticios e incrementar el consumo de productos locales.

## **Historia**

Pensar que donde es actualmente la ciudad de Quito, cientos de años atrás gobernaban los incas, y que la manera de vivir de ellos es completamente diferente a la que se presencia ahora, es difícil de pensar. Pero el pasar de los años, el gran reino del sol, la conquista, la ciudad de Quito entre muchos más ciudades y gobiernos han pasado por estas tierras y por muchas más, Riobamba, Ibarra, entre muchas más, las cuales dejan en sus tierras los recuerdos de lo que alguna vez fue un Ecuador lleno de historia, cultura y tradición, pero más que nada un Ecuador Ancestral.

Hablar de la mashua es hablar sobre la historia de nuestro país, sobre la constante guerra que sufrieron nuestros indios guerreros ante los españoles, de la conquista y la fundación de la ciudad de Quito, en pocas palabras hablar de la mashua es hablar de nuestro mestizaje, historia y tradición.

### **La mashua:**

La mashua, también llamada Mashwa (*tropaeolum tuberosum*) es un tubérculo típico de la zona andina de América del sur, su cultivo en el Ecuador es mayormente en las provincias de Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua y Bolívar. Existen diferentes variedades de Mashua pero su principal característica es la variación de colores en su cascara que van desde un amarillo pálido, pasando por un color rojizo e incluso existen variedades de mashuas negras o moradas intensas.

A la mashua se le suele cosechar entre los 6-8 meses de la siembra, los tubérculos que produce varían de tamaño entre los 5-15cm, y tiene su mejor producción en alturas que van



desde los 2400 a 4300msnm. Es considerada por los campesinos como una planta de producción generosa.

Se la puede consumir de manera fresca o dejándola expuesta al sol para que de esta manera se evapore el agua del tubérculo y se concentren sus azúcares, cuando la mashua se torna más dulce gracias a la exposición al sol los indígenas llaman que la mashua ya está “chuna”, por lo habitual se la deja expuesta al sol un par de días para que la misma concentre sus azúcares y tome un sabor más dulce, ya que si se la come fresca suele a veces a dejar tonos amargos e incluso picantes. Aparte de brindar sus tubérculos, también se suelen comer las flores que produce esta planta, normalmente se los consume cocidos al vapor, en sopas o como ensalada.

La composición de este tubérculo es particularmente interesante, tanto en su sus propiedades físicas así como organoléptica. La corteza es de una textura crocante mientras que su centro es tierno logrando un contraste interesante en el tubérculo, dependiendo de la frescura del mismo variaría en su composición física, ya que mientras más tierna este la mashua es más crocante, por el lado contrario mientras más madura o “chuna” este la mashua esta se tornara más suave y elástica. Dentro de lo que son sus características organolépticas encontramos que la mashua tiene un sabor característico y su olor al ser cocida tiende a desprender olores a tonos dulces además de que su sensación en boca una vez consumida tiende a dejar rastros de picantes. No solo es una fuente de proteínas, carbohidratos y fibras, también lo suelen usar con propiedades medicinales, se suele tomar una infusión del tubérculo para problemas de vías urinarias (riñones), desinflamación de próstata en los hombres, así como también se le atribuye curar la anemia. Además de aportar cantidades moderadas de vitamina C, carótenos totales y minerales.

Es común que dentro del país que se confunda a la mashua con un tubérculo parecido como la Oca, es importante mencionar que aunque sean muy similares visualmente son muy diferentes en muchos otros aspectos, el principal siendo que la oca se dentro de su composición física tiende a ser más alargada y no es chata en su parte superior como en el caso de la mashua, otra diferencia también es que la Oca tiene a presentar más hendiduras en su contorno mientras que la mashua tiene hendiduras pero no en exceso. La oca suele ser comercializada en 2 colores principales, la blanca y la roja, siendo la primera la que mayormente se confunde con la Mashua ya que al ser expuesta al sol tiende a cambiar su coloración por la de un amarillo pálido, mientras que la mashua tiene un color amarillo predominante.

Para mencionar un poco de la historia de este tubérculo maravillosos podemos decir que la mashua estuvo cultivada antes de la época prehispánica en los andes Americanos ya que se han encontrado vestigios en cerámicas con imágenes de lo que sería la mashua. Además se encuentre en la región andina desde el país de Ecuador hasta el país de Bolivia. Se conoce que los Incas comían mucho este alimento ya que se lo suele considerar como un antiafrodisiaco ya que disminuye la cantidad de testosterona y dihidrotestosterona en la sangre lo cual baja el libido sexual, haciéndolo así parte de la dieta de los guerreros Incas, ya que de esta manera dicen los relatos que los Incas se olvidaban de sus mujeres.

En ecuador se la encuentra en provincias como la de Pichincha, Bolívar, Cotopaxi y Tungurahua, en su mayoría son cultivadas por los indígenas de la tierra. De ahí también se encuentra en países como Perú y Bolivia.

Según estudios realizados por el Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (Iniap) en el año 2012 se considera que menos de 1500 hectáreas son cultivadas con este tubérculo, y se deduce que cada año esa cifra va en retroceso.

Pero la mashua no solo marca la historia de nuestro país, también tenemos muchos productos más que sin ser partes activas o notables de la historia de nuestro país, tienen una gran importancia etnocultural, además de ser una parte integral de lo que representa ser ecuatorianos, tal es el caso de el Yacón, una especie de raíz parecida a la Jicama mexicana, pero el yacón se diferencia por varias características principales como las mencionadas a continuación.

### **La Jícama o Yacón:**

La “jícama”, conocido en lo demás del mundo como Yacón (*Polymniasonchifolia*) es una raíz dulce que se come cruda. Varía en tamaño y peso (de 100 a 700 gramos). Todas las variedades tienen una cáscara muy fina y comunamente se las encuentra de color café/habano, pero también existen variedades de color morado.

Su comida es semi-transparente. Se come fresco o asoleado; fresco es muy jugoso; asoleado es menos jugoso y más dulce. Fresco es más blanco; asoleado es ligeramente rosado.

En Ecuador solamente ha sido comido de la mano (cruda) y de la chacra. Se venden bien lavadas y ocasionalmente se las chupan como una fruta, sin necesidad de pelarlas, sencillamente botando la cáscara de la boca.

Durante el mes de septiembre en Quito se la venden (con otros productos andinos también) a las personas que van al peregrinaje de la Virgen del Cinto. (arriba del Hospital Enrique Garcés).

Se multiplica por rhisomes; se demora un año para la cosecha.

Actualmente solamente la gente antigua lo conoce y se recuerdan con mucha alegría de haber chupado el producto en su niñez. Sin embargo, actualmente se vende en ciertos mercados

(Santa Clara e Iñaquito en la ciudad de Quito) en la sección de plantas de remedio, para consumo de personas con diabetes, porque el Yacón acumula los carbohidratos en forma de insulina en vez de almidón como la mayoría de las raíces comestibles.

Históricamente se reporta el consumo desde Azuay hasta Imbabura por lo menos, pero en la actualidad casi no se lo encuentra. Ciertas ONGs y ciertos “foodies” están promoviendo su rescate.<sup>1</sup>

Pero si de verdad se requiere saber la historia de un pueblo como el Ecuatoriano mediante un solo alimento, y porque no de toda una region como la region de los andes, el primer alimento que debe ser considerado es la quinua.

### **La Quinua:**

La quinua es uno de los alimentos más completos de los cuales dispone el ser humano, las cualidades nutricionales que aporta este alimento, han sido reconocidas a nivel mundial, pero desafortunadamente en el Ecuador hasta alrededor de los años 1980, su cultivo era marginado y estuvo hasta en riesgo de desaparición. Pero en los últimos 30 años su producción, cultivo y comercialización se han ido recuperando poco a poco, para de esta manera colocar a la quinua dentro de los alimentos de consumo diario en los habitantes de la sierra ecuatoriana (aunque su consumo a nivel nacional crece cada día) hasta ya poder llegar a mayores dimensiones y poder ya ser una semilla de exportación.

Como antecedentes históricos cabe mencionar que la quinua tiene diversas opiniones de donde se originó, pero esta ya establecido de que se originó en los andes americanos entre

---

<sup>1</sup> Tomado del artículo publicado por Michelle O Fried, en el arca del Gusto del año 2013

los países de Bolivia, Perú y Ecuador. Pero la teoría más acertada y en la que la mayoría de historiadores coinciden es que la quinua se originó en las orillas del lago Titicaca en Bolivia, hace alrededor de 7000 Años (5000 A.C), cuenta la leyenda nativa que antiguamente la gente aymara (Bolivianos nativos del Lago Titicaca), en el tiempo de cosecha, cuidaban sus chacras en las noches, para cuidarse de los ladrones, una noche le toco en turno a un joven, que en la noche pudo ver a unas mujeres tratando de coger las papas que habían sembrado, así que el salió de su escondite y sonó la campana, entonces todas las mujeres salieron corriendo y desaparecieron, pero uno tropezó y el muchacho la atrapo, la mujer lo vio en los ojos y salió corriendo, para luego convertirse en una ave y volar hacia las estrellas. Al día siguiente el muchacho fue en busca del cóndor en la cima de las montañas para que el mismo le lleve a lo alto del cielo, a las estrellas, para que pueda volver a ver a esta mujer, una vez que le encontró al cóndor, el mismo le llevo a la joven estrella y vio a esta mujer, y vivió con esta mujer mientras ella le alimentaba con quinua. Tiempo después el joven quiso regresar a la tierra, para poder ver a sus papas, así que se subió en el cóndor y antes de partir, su joven estrella le dio semillas de quinua para que compartiera con todo su pueblo, el pueblo indígena de los andes, y así el joven regreso a la tierra y esparció las semillas por todas las faldas y valles cercanos al lago Titicaca, y así la quinua se convirtió en el alimento y sustento de estos pueblos.

Pero esta leyenda es solo eso, una leyenda o historia, lo que viene a ser relativo es lo importante y saludable que fue y es la quinua en la historia de los pueblos andinos, usualmente a la quinua se la conoce como “el grano de los Incas”, pero esta denominación es engañosa, ya que las sociedades y familias andinas la llegaron a domesticar y a sembrar mucho antes que la estructuración Incaica, ya que por la migración y comercio de estos pueblos el cultivo de esta semilla llego a extenderse por todos los andes. Las mismas poblaciones nativas al ver las propiedades y características de esta semilla empezaron a

practicar una agricultura intensiva, utilizando el riego, abonamiento, rotaciones y construcciones de terrazas, para conservar la fertilidad del suelo y aumentar la producción agrícola, pero lo interesante es que no solo realizaban monocultivos de esta semilla, sino que empezaron a realizar policultivos entre los más comunes se sembraba la quinua junto con el maíz, frejol y algunos tubérculos (normalmente mashua u Oca), de esta manera garantizando la soberanía alimentaria de estos pueblos, ya que la misma al convertirse en un alimento básico para la población llegó a convertirse en parte de su vida.

Otra de las razones por la que la quinua llegó a calar tanto en las poblaciones andinas indígenas es que la quinua tiene una gran adaptabilidad climática y ambiental en las tierras andinas de una gran altura, ya que en lugares en donde el maíz no crece la quinua se pudo instalar fácilmente, además de que no solo la utilizaba para alimentación (por su alto valor proteico), sino que también se la utilizó como planta medicinal, para el tratamiento de abscesos, hemorragias y luxaciones. También llegó a ser parte de las ceremonias religiosas, teniendo así también objetos de adoración los cuales se llamaban “Quinuamamas”.

Cuando ya se estableció y expandió el imperio Inca (1100-1533 D. C) una vez que se conocieron ya sus propiedades nutritivas y agrícolas de la quinua, se le dio el nombre quichua de “chisiya mama” que traducido al español significaría grano madre, y así en el imperio inca se le atribuyeron fuerzas mágicas y convirtieron su siembra y cosecha en rituales, y después de ser cosechada la misma se ofrecían los mejores granos al dios Inti (el dios del sol inca)

Como dato curioso cabe mencionar que la quinua sirvió muy bien durante las marchas de conquista como alimento concentrado para los ejércitos y extensión del reino Inca a través de toda América, ya que gracias a su capacidad de adaptación a diversos tipos de climas y condiciones adversas, la quinua se utilizó en todo el imperio, como una fuente importante de alimentación (como se dijo antes por su gran aporte de proteína) en diversas culturas andinas,

de esta manera se puede decir que gracias al imperio Inca y sus tropas, la quinua empezó a ganar cada vez más y más terreno en América.

### **La quinua en el mundo:**

Había la creencia que la quinua era una planta que se cultivaba netamente en países andinos, pero ahora en la actualidad eso está desmentido, ahora la quinua ha despertado expectativas entre los agricultores alrededor del mundo, a consecuencia de toda la propaganda que se realiza de sus propiedades nutricionales, actualmente hay datos que existen alrededor de 70 países los cuales ya tienen sembríos de quinua en sus terrenos, de estas para el 2002 se cuenta que hubieron 80000 hectáreas de quinua sembradas solo en la región andina, mayormente en los países de Bolivia, Perú y Ecuador.

### **Cultivo de la Quinua en el Ecuador:**

Hablando localmente se dice que el Ecuador es el 4to productor a nivel mundial de la quinua, solamente sobrepasado por Bolivia, USA y Perú. El cultivo de la quinua en el país ha tenido altas y bajas, como por ejemplo en el año 1999 llegó a su tope máximo de producción que fue alrededor de 1800 hectáreas cultivadas, pero hasta el 2002 fue alrededor de 650 hectáreas sembradas. Según la FAO estas cifras actualmente se han triplicado es decir que en Ecuador se estima que se tienen alrededor de 1900 Hectáreas de quinua sembradas, las cuales

en su mayoría están distribuidas en las provincias de: Imbabura, Chimborazo, Cotopaxi, Pichincha, Carchi y Tungurahua, siendo la provincia de Chimborazo la mayor productora.

### **Cultivo de la Quinua:**

Por su origen y rusticidad, el cultivo de la quinua es altamente tolerante a condiciones adversas, es decir es resistente a climas adversos desde los 4°C (se ha comprobado que es resistente a temperaturas menor a los 0°C) y se sabe que su temperatura optima de crecimiento es alrededor de los 12°C, pudiendo así también aguantar climas extremadamente altos alrededor de 38°C. Dependiendo de la presencia de bajas temperaturas, el cultivo de la quinua requiere una media de 15 días adicionales para alcanzar su estado de madurez. En alturas mayores a los 3000msnm la concentración de lluvias afecta a este cultivo, y así la planta puede resistir heladas de hasta -5°C. Lo importante es tener un terreno plano, ya que la alta exposición a la luz de la quinua, favorece a que la planta tenga una mayor fotosíntesis. En el Ecuador este sembrío se lo cultiva normalmente desde los 2300 hasta los 3700 msnm, incluso puede llegar hasta los 4000 msnm. Pero su altura de sembrío no debe ser inferior a los 400msnm para tener un rendimiento óptimo.

Pese a que la quinua es una planta resistente a muchos factores naturales, tiene factores que si influyen en su desarrollo como: Nivel de oxigenación, deterioro de los suelos, temperatura media, heladas, sequias, precipitaciones en época de cosecha, granizo y la salinidad de los suelos (la quinua prefiere suelos negros andinos o franco arcillosos, es decir que el PH este alrededor de 6,3-7,3).

La época de siembra del grano generalmente se la efectúa los últimos 3 meses del año es decir desde octubre hasta alrededor de enero. El tiempo de maduración de la quinua es de



alrededor de 8-9 meses y se debe cosechar cuando ya el grano está totalmente harinoso, esto sucede cuando la planta pierda sus hojas y el tallo tome un color amarillento.

Entre todos estos los nombres más comunes para la quinua están: “ashpa quinua”, “mallas”, “cuchi quinua” o “quinua ñar”.

### **Clasificación de la Quinua:**

Ahora bien la quinua por sus adaptaciones al medio en donde es cultivada se puede clasificar en 5 principales categorías las cuales son:

#### **Quinuas de valles secos y valles húmedos:**

La principal diferencia en estas plantas es en la cantidad de agua que están acostumbradas a recibir es decir las de valles húmedos (Urubamba en Perú y Cochabamba en Bolivia) y las de valles secos (Valle de Mantaro, Ayacucho y Abancay, todas estas en Perú), siendo así que las que tienen mayor cantidad de agua llegan a tener un porte que sobrepasa los 3m. Climas de valles húmedos normalmente los encontramos al sur de Colombia y al norte de Ecuador.

#### **Quinuas de Altiplano:**

Estas plantas normalmente son típicas de Bolivia, muy cercanas al valle del lago Titicaca, y crecen en alturas que varían por los 3900 msnm, las mismas se reproducen bajo

condiciones variables, tienen una baja precipitación de agua y muchas ráfagas de viento, así como heladas que van por debajo de los 0°C.

### **Quinuas de los Salares:**

Al ser la quinua un cultivo andino, lo más típico es que la mayoría de ellas se acoplen a dichas condiciones, y en su mayoría sucede en el país de Bolivia. La quinua de los salares es común verla en la parte sur de Bolivia aguanta condiciones ambientales xerofitas (es decir acoplada a climas secos), y lo interesante es que puede desarrollarse gracias a que aprovechan la humedad de los hoyos que el agricultor realiza en el momento de la siembra. Un dato importantísimo es que como los suelos son muy desnutridos, después de la cosecha de la quinua el suelo debe descansar entre 4-8 años!!

### **Quinua de nivel del mar:**

Este tipo de cultivo es muy común en América en el país de Chile, y están adaptadas a condiciones húmedas, con temperaturas medias más regulares, es decir no hay un cambio brusco de temperaturas.

### **Quinuas de la zona agroecológica yunga y ceja de selva:**

Este es un grupo extremadamente reducido, ya que el mismo solo sucede en dicho lugar mencionado. La altura de estos sembríos se halla entre los 1500 a 2000 msnm. Una característica visual de esta planta es que la misma tiene un tallo de color naranja al estar

maduro, es decir listo para la cosecha. La adaptación de estas plantas a climas subtropicales les permite adecuarse bien a niveles más altos de precipitación y de calor.

### **Valor nutricional:**

La *Chenopodium quinoa wild*, o quinua es un alimento que tiene una gran carga nutricional en los humanos, ya que la misma contiene los 3 grupos alimenticios esenciales para nuestra alimentación, que son los hidratos de carbono (carbohidratos), vitaminas y minerales, y una gran cantidad de proteína, además de que contiene una gran cantidad de fibra, la cual es un valor agregado muy importante de la misma. Otra cosa que es muy importante en la quinua es que la misma, no contiene gluten y eso la hace un alimento apto para los diabéticos, lo cual la convierte un alimento adecuado y seguro para el consumo de la mayoría de consumidores.

La quinua es un pseudocereal perteneciente a la subfamilia *Chenopodioideae* de las amarantáceas, se la denomina a la quinua un pseudocereal ya que la misma no pertenece a la familia de las gramíneas en que están los cereales “tradicionales”, pero debido a su alto contenido de almidón su uso es el de un cereal.

Además de todo lo mencionado anteriormente la quinua posee 10 aminoácidos esenciales. El promedio de proteínas en el grano es de 16%, pero puede contener hasta 23%, esto es más del doble que cualquier otro cereal. Su promedio de proteínas es más del doble que cualquier otro cereal, convirtiéndolo en una excelente fuente de proteínas de alta calidad, (necesarias entre otras cosas, para el crecimiento y reparación de los tejidos), por lo cual se considera actualmente a la quinua como el alimento más completo para la humanidad. El porcentaje de grasa contenida en el grano es de 4 a 9%, de los cuales la mitad contiene ácido

linóleo, esencial para la dieta humana. También contiene un alto nivel de minerales en su composición como el calcio, fósforo, hierro, magnesio y vitaminas del grupo B y C.

En un estudio reciente de cuatro variedades de quinua se mostró que la fibra dietética en la quinua cruda varía entre los 13,6 g y los 16,0 g por cada 100 g de peso en seco. La mayoría de la fibra dietética era insoluble, con un intervalo de 12,0 g a 14,4 g en comparación con el contenido comprendido entre 1,4 g y 1,6 g de la fibra soluble por cada 100 g de peso en seco. De modo similar al valor proteico total de la quinua, el valor de la fibra dietética es por lo general mayor al de la mayoría de granos e inferior al de las legumbres

La quinua es también una buena fuente de las vitaminas B2 (riboflavina) y ácido fólico en comparación con otros granos como el maíz el trigo y el arroz, mientras que su contenido en tiamina es similar al de otros granos y el de niacina es en promedio inferior. También contiene cantidades significativas de vitamina E, aunque esta cantidad parece disminuir después de procesarse y cocinarse.

### **Chawarmisky:**

Otro ingrediente que cabe la pena mencionar es el Chawarmisky, o la miel de penco negro. Esta planta enorme, de forma extraña y perfil espinoso, llena de generosos regalos, llegó a los andes procedente de México hace mucho tiempo. No se ha logrado definir cuando fue domesticada allí, ni cuándo realizó su expansión por nuestras tierras. La razón de este desconocimiento es simple: no se han realizado suficientes estudios sobre ella, porque su importancia no ha sido reconocida por la cultura blanco mestiza, ni por la ciencia occidental, y hoy incluso el mundo indígena la ignora cada día más.

Durante la Colonia, fue descrita por cronistas españoles, por ejemplo Gutiérrez de Santa Clara (1544-1548) quien nos dice con entusiasmo: “todo lo que la naturaleza pudo dar para vivir y aprovechar al género humano, lo puso en esta planta, así para vestir y calzar, comer y beber, como para la salud de los hombres...” (En Pardo, O. 2005). Igualmente López de Atienza (1757) señala: “....la fibra sirve para cuerdas, alpargatas y ropa. Tsaurmishki, el jugo dulce, se lo toma fresco o fermentado en forma de warapu” (en: Salomon. F. 2011).

Hoy se la encuentra desperdigada por los andes, generalmente en zonas marginales donde no se siembran cultivos. Hay todavía muros de penco y algunas plantas en casas campesinas, pero la mayor parte crece en forma silvestre. Se ha expandido por Europa y otras regiones del viejo mundo, donde solo se conoce su valor ornamental.<sup>2</sup>

Se considera como área histórica de producción al callejón interandino, entre los 2000 y 3000 metros sobre el nivel del mar, donde la planta encuentra las mejores condiciones climáticas y edafológicas para su crecimiento. Hay testimonios de su uso ancestral en todas las provincias de la región interandina.

Prácticamente desapareció del mercado durante las últimas décadas, aunque desde hace unos pocos años se está recuperando en ciertas zonas. Cabe señalar como regiones importantes la zona de Cayambe - Tabacundo (Provincia de Pichincha) y en Saquisilí (Provincia de Cotopaxi), donde unos pocos productores independientes y dos asociaciones están sacándolo a la venta en ferias y puestos de carretera.

Una planta produce aproximadamente 40 días antes de secarse; en las peores condiciones da un mínimo de 120 litros y en las mejores condiciones un máximo de 250 litros por planta.

---

<sup>2</sup>Fuente: Revista Allpa nº 9, [www.allpa.redsemillas.org](http://www.allpa.redsemillas.org)

Esto se debe a que la producción puede variar mucho de acuerdo al clima, siendo menor en temporadas de lluvia.

Cocinado se reduce en un 10%, dando un promedio de 225 litros de chawarmishky líquido.

Para producir miel, la reducción es de un 90%, dando 25 litros de miel por planta.

Se encuentra en unos pocos puestos de carretera y unas pocas ferias en las regiones de Tabacundo - Cayambe (Provincia de Pichincha) y Saquisilí (Provincia de Cotopaxi). Actualmente se encuentra el Sirope de Penco en tiendas orgánicas y de comercio justo, pero la mayoría de las personas desconoce su historia y propiedades medicinales, Además existe producción para auto consumo en algunas comunidades indígenas y campesinas, aunque cada vez se consume menos.

No hay datos exactos de cuanto se produce en las diferentes comunidades pues los productores no son asociados, y muchos lo hacen para su consumo personal.

Lamentablemente esta planta así como el “chaguado” de la misma está siendo cada vez más escaso, entre las principales razones esta la falta de valorización de este producto data desde la conquista, cuando todo lo indígena fue muy despreciado. Además, se reconoce competencia desleal a partir de la instalación de los ingenios azucareros en el país, que buscaron alianzas políticas para reprimir la competencia de otros productos endulzantes.<sup>3</sup>

Si queremos hablar sobre la historia de un cantón o ciudad representada en un solo alimento o en un solo grano podríamos hablar del maíz y su importancia en el valle de los chillos, mas puntualmente podríamos mencionar al maíz de chillo y su importancia en la historia del cantón Rumiñahui.

---

<sup>3</sup> Tomado de la publicación de el Chawarmisky en el Arca del Gusto de SlowFood , año 2013.

## **Chuchuca:**

La chuchuca es un maíz el cual a sido sometido a una variedad de cambios en su composición para llegar a obtener las cualidades y propiedades características de este alimento. Dependiendo del lugar en donde se lo produce su sabor y composición se ven variados. Pero lo que todas tienen en común es la cosecha “temprana” del grano, el secado del maíz y el triturado. Algunas chuchucas son pasadas por un harnero y de esta manera eliminar casi en su totalidad el afrecho y también son tostadas en un tiesto de barro sobre leña proceso que se ve manifestado en el producto final.

Conocido en la época de los Españoles como el granero de quito, el cantón Rumiñahui tiene su historia muy arraigada con el maíz, tanto antes como después de la conquista fue el mayor grano que se sembraba en dicha zona, no solo para el consumo humano, sino también para el alimento del ganado, esto claro esta después de la conquista de los españoles, ya que nuestros indígenas desconocían de los animales como las vacas, cerdos, caballos entre otros más antes de la llegada de los conquistadores. No solo servía como alimento el maíz, también existen relatos de que dicho grano servía como moneda para los indígenas así como para los conquistadores, existen relatos alrededor del año 1559 en el cual dice “Con el mayz e otras cosas que coxen compran.... Algodón, sal e ají” (Barrera. 2012).

El maíz llevo a ser un eje fundamental en la historia de América, En Ecuador, se lo consumía mucho antes de la llegada de los Incas, pero es con el arribo de los mismos con el cual se populariza el maíz especialmente en la región de la sierra. Se sabe que el maíz ha constituido parte de la dieta de los ecuatorianos por más de 5000 años. El maíz se cree que fue

clave en la historia del Ecuador ya fue un alimento eje fundamental para el cambio en el estilo de vida Nómada que se llevaba para cambiar y optar por un método de vida sedentario. El mismo llegó a ser un alimento clave para el imperio Inca en el Ecuador, es mencionado con frecuencia en sacrificios y ceremonias, a diferencia con la papa que nunca es mencionada, no solo llegó a ser un alimento principal en la dieta de los incas, sino que también llegó a tener un carácter ceremonial así como también de prestigio.

La abundancia del maíz y su utilización como cultivo principal era la característica de la parte de los andes norte del Ecuador.

Los primeros pobladores del actual Valle de los chillos se habrían asentado en la zona de El Inga, que comprendía el actual cerro Ilaló, hasta la parroquia de Tolóntag (11.000 años A.C.) así que en el cerro Ilaló fue donde primero se sembró el maíz chillo alrededor de los años 4500 Ac con el desarrollo de la agricultura.

Muchos años después, alrededor de los años 1460 llegaron los “mitmakunas” que eran indígenas que huían de la conquista española, y con su llegada dividieron al valle de los chillos en dos principales zonas, la primera que fue el Anan Chillo o Chillo alto, que es la actualmente Amaguaña, por último el Urin Chillo o Chillo bajo, que es el actual Sangolquí, de esta manera expandiendo mucho más el cultivo de esta mazorca.

En los meses de febrero, al ver el notable crecimiento de la mazorca y posteriormente en el mes de marzo, ocurría un acto importante en la cultura Inca, se celebraba el Paucar-Huatay, que era la fiesta de primavera o también conocida como la fiesta del maíz, celebración en la cual se brindaban alimentos en base al maíz como el chogollo, y la chogllotanda o choclotanda que es una especie de pan elaborado en base a maíz.

La cosecha del grano maduro del maíz era aún más importante y ceremoniosa, tenía una importancia tanto cultural como religiosa, esta fiesta se la conocía como Inti-Raymi o



pascua del sol, en las mismas se ofrecía sacrificios y ofrendas a los dioses agradeciendo la abundancia de las cosechas. La fecha magna del calendario correspondía a la fecha en la cual se cosechaba este grano dorado.

También existen relatos que mencionan el maíz como método de consagración hacia la Sara Mama o La madre Maíz.

Luego ya en tiempos de la colonia la mayoría de las tierras del actual cantón Rumiñahui pasan a manos de la iglesia, en especial de las órdenes religiosas de la Compañía de Jesús, la Merced y San Agustín. Pero aun así se continuo con la siembra del maíz de chillo, el cual llevo a Sangolqui a merecer el nombre de “El granero de quito” en la época de la colonia.

La chuchuca Sangolquileña es un descendiente del maíz chillo de Sangolqui, indican relatos que el mismo llegaba a tener una mazorca más alta que los 2 metros. Maíz que relatan los cronistas españoles era sembrado por todo el largo y ancho del valle de los chillos (por esta misma razón adquiere su nombre).

En la actualidad la producción de este cereal sucede mayormente en el cantón Rumiñahui, variando por lugares como Sangolqui, San Rafael y también Amaguaña todos estos lugares perteneciendo a el valle de los chillos.

Pero sin lugar a dudas el lugar en donde más se lo siembra es en Sangolqui, el cual lleva su nombre por dos palabras quichuas “sango” que significa Manjar de los dioses y de la palabra “qui” que significa abundancia, si se combinan estas dos palabras tenemos que Sangolqui significa “abundancia del manjar de dioses” o como lo define José Villarroel “tierra de manjar de dioses”.

Además Lamentablemente el maíz de chillo está en peligro de extinción, una de sus sucesores es la chuchuca sangolquileña, la cual según estudios es una descendiente de esta mazorca ancestral y milenaria.

### **La Jora:**

Y sobre la jora que se puede decir, un alimento Netamente incaico, utilizado en rituales de purificación, celebración e incluso con carácter religioso, actualmente utilizado para amenizar fiestas populares, pero que antes de la llegada de los españoles era utilizado como una bebida de todos los días, el secreto como dicen todos es la jora, el saber hasta qué punto debe germinar el grano y por supuesto esto debe suceder dentro de las mismas hojas del maíz, para así poder obtener lo mejor de los productos. Una vez germinados los granos el siguiente paso es el de molerlos hasta obtener la conocida “harina de jora” la cual es la base para obtener una gran chicha, ya que si la harina no está bien realizada, la chicha resultante puede tener un sabor amargo o extremadamente ácido, lo cual hará que el sabor no sea el óptimo e incluso sea repulsivo para algunas personas.

Como se pudo observar el maíz tiene su fama en el cantón Rumiñahui, su historia y porque no su huella en cada una de las personas que habitan en ella convirtiendo al maíz en un icono inamovible del cantón Rumiñahui, y mostrando que la historia del Ecuador esta netamente arraigada a ciertos alimentos, que formaron parte de las ciudades y que de alguna manera contribuyeron a lo que somos actualmente, pero que lamentablemente por nuestro desconocimiento o por nuestro poco interés las estamos perdiendo cada vez más. Sin duda la principal causa es el cambio en la cultura alimentaria provocado primero por la colonización europea, que estigmatiza a los alimentos indígenas, y luego por la globalización. Un ejemplo

de ello es el consumo de bebidas gaseosas y cervezas, que ha reemplazado el consumo de las bebidas tradicionales como el chawarmishky y el guarango.

En la actualidad es un producto desconocido para la mayoría de ecuatorianos. No se está resembrando, por lo que la tendencia actual hacia el alza en su consumo, podría acelerar la extinción de la planta. Cada vez hay menos personas que conocen la cultura y la técnica de la extracción, así como su procesamiento.

## PERSONAJES REPRESENTATIVOS

Lamentablemente no existen muchos chefs o cocineros los cuales estén desarrollando y promoviendo el rescate de ciertos productos y técnicas de cocción típicas de nuestro país, el mayor enfoque actualmente es el de renovar o de presentar de otra manera los platos típicos de nuestro país, es decir reinventando las recetas, mas no rescatando ingredientes. Pero toda regla tiene su excepción, y existen varios personajes que si tratan de rescatar este patrimonio alimentario tan grande que existe en el Ecuador, tal es el caso del chef Esteban Tapia, el cual está trabajando en conjunto con el ministerio de patrimonio y cultura en un proyecto de catalogar, rescatar y fomentar recetas e ingredientes típicos, tradicionales y ancestrales de nuestro país, recorriendo diferentes zonas del Ecuador, hablando con los productores, los campesinos, las abuelas y muchos más integrantes de este movimiento de rescate y poder reposicionar la cocina del Ecuador como se merece. También está el caso del Chef Edgar León, que recientemente publicó su libro “sopas del Ecuador”, el cual habla sobre 25 tipos de sopas ecuatorianas las cuales lamentablemente se han dejado de consumir por los Ecuatorianos, además de que él siempre está en la constante búsqueda de rescatar e incentivar a más y más jóvenes a unirse en este rescate de los sabores de nuestro país.

Uno de los personajes mas destacados en este campo es indudablemente el Chef Homero “chicho” Miño, el mismo que ha aportado al campo de la gastronomía Ecuatoriana algo que nadie hasta la actualidad lo ha hecho, junto a un equipo de profesores de la Universidad San Francisco de Quito han hecho una investigación la cual se ve reflejada en el libro “Ecuador, tradiciones del ayer para la mesa de hoy”, el mismo que recopila preparaciones y platos huellas de la cocina ecuatoriana además este libro estuvo en la

premiación “best in the world, Gourmand”, consiguiendo un puesto entre los mejores 3 libros a nivel mundial de aquel año. Lo que particularmente llama la atención en este libro es que cuenta con algo sin precedentes en la cocina ecuatoriana, ya que el libro contiene recetas, de la abuela de uno de los autores, las cuales se pueden ver en sus manuscritos y que representan la sencillez pero a la vez la calidez de la cocina ecuatoriana. Siendo así un aporte incalculable hacia nuestra cultura gastronómica, no solo nacional, sino también con una proyección internacional.

Aunque no es propiamente una chef, Michelle O Fried tiene el título de ser una maga en la cocina ecuatoriana y el de rescatar los productos ecuatorianos y acoplarlos de la amera que las amas de casa, o los y las cocineras amateurs puedan ponerlo en práctica, teniendo una alimentación simple pero nutritiva y lo mejor de todo utilizando productos ecuatorianos, Michelle ha publicado 2 libros sobre cocina ecuatoriana los cuales han vendido más de 50000 fascículos, y el número sigue en aumento.

Pero los verdaderos héroes de todo esto son los campesinos, que no reciben el reconocimiento que se deben, pero son aquellas personas que están al pie de la batalla, sembrando y cultivando esos alimentos que ahora son un tesoro, que a pesar de que no exista la demanda para estos productos, ellos se encuentran sembrando y cuidando estos alimentos día tras día, además de que son ellos los que guardan aquellos saberes y conocimientos ancestrales, que han pasado de generación en generación, ya sea mediante leyendas, historias, o cuentos que les contaban sus familiares, y que con toda esta información son ellos los que nos entren tanto física como mentalmente con sus saberes y sus productos. Así que aunque no sean reconocidos, esto es un homenaje para ellos, para Marta, que con su humildad siembra las jícamas y las desyerba a diario, bajo el abrasante sol de verano, para luego llevarlas al mercado agroecológico de la ciudad de Tumbaco y poder conversar con sus caseros y caseras. Para Rogelio Simbaña, fiel compañero de su chacra, que día a día la visita yendo por

largas distancias a pie solamente acompañado de su azadón y machete para poder ensuciar sus manos de tierra y cosechar las papas y el maíz. Además esto también va para Ernesto, aquel hombre mayor que sentado en las afueras de su hogar observa como sus perros juegan con las mariposas, y saltan en medio de todas las hojas y flores del mastuerzo, ignorando lo bendecido que es el al estar rodeado de tan bondadosa planta, ya que para él eso siempre ha estado presente en su vida diaria. Así que no hay personajes destacados en este trabajo, es un grupo de personas involucrados en esto, campesinos, cocineros, nutricionistas, antropólogos, ingenieros, artistas, etc.. Todos con una misma visión, el de tener una alimentación sana, justa y limpia, y que mejor que sea con productos Ecuatorianos.

## PROCEDIMIENTO DE CADA PLATO

### Aperitivo

Lavar las ocas y las mashuas y el yacón

Dejar en el sol las ocas, las mashuas y el yacón por aproximadamente 18 horas (esto es alrededor de dos días de exposición)

Seleccionar las mejores hojas de berros para el plato

Cortar en medallones las mashuas y cocinarlas en una olla con agua, con un poco de azúcar y anís estrellado.

Cocinar las ocas en agua

Pelar las ocas y tornear

Enfriar las ocas y las mashuas

Pelar y laminar el yacón

Cortar el yacón

Montar



## Sopa

Dejar remojando la chuchuca 12 horas antes de su cocción

Cortar en cubos la pierna de cerdo

Cocinar la pierna de cerdo y luego mecharla

Cortar en brunoise fino la cebolla perla y paiteña

Cortar en chifonade fino las hojas verdes de la cebolla larga.

En una olla sellar con manteca de cerdo los cubos de pierna de cerdo

Luego colocar la cebolla paiteña, perla y larga (en esa orden).

Colocar el maíz con el agua que se dejó remojando

Colocar el fondo de cerdo y dejar cocinar por una hora y media.

Mientras se cocina la sopa cortar en chifonade y blanquear la col

Cortar en small dice la papa y cocinar sin que la misma llegue a hervir.

Reservar la papa y la col

Freír el cerdo mechado

Montar el plato





## **Kutututu a la upi**

Limpiar el conejo

Deshuesar y separar las presas

Dejar marinando el conejo en chicha de jora con un poco de cebolla, ajo y apio por aproximadamente 48 horas

Seleccionar las hojas de mastuerzo y lavarlas. Reservar

Sellar en conejo en un sartén

Paralelamente hacer un refrito de 3 cebollas (paiteña perla y blanca) en la olla de barro, con un poco de aceite achiote, y colocar la chicha de jora.

Colocar el conejo en la olla de barro y cocinar por fuego bajo por 16 horas.

Una vez cocinado el conejo reservar las presas así como también el caldo que sobra de la cocción, para utilizarlo como salsa.

Paralelamente dejar en un fondo de conejo remojando la quinua, el sangorache y el amaranto, todo por separado.

Cocinar la quinua con fondo de conejo, mantequilla y un refrito de cebolla perla y ajo.

Terminar la cocción con un poco del caldo que sobro de la cocción del conejo.

Cocinar el amaranto y el sangorache por separado hasta obtener una textura blanda por fuera pero crocante por dentro.

Montar la salsa, que consiste en el caldo de reducción del conejo con un poco de sal

Montar el plato y perfumar con ishpingo.



## **Kinsamishky**

Coger la leche cruda y hacerla hervir por aproximadamente 20 minutos, dejar enfriar

Sacar la nata y reservar tanto la leche como la nata.

Lavar el zapallo y cortar en cubos largos

En una paila de bronce realizar la miel de panela, con canela, pimienta dulce y clavo de olor.

Colocar el zapallo y cocinar a fuego bajo por alrededor de 2 horas

Realizar los biscochos y cocinar

Coger la leche y mezclar con el chocolate

Cortar el queso en cubos y reservar

Montar el plato

## TÉCNICAS CULINARIAS

Cocción al vapor: Técnica de cocción húmeda, se colocan los géneros a cocinar en un medio líquido (generalmente Agua), temperatura del género líquido no debe ser menor a 80°C generalmente se la realiza a 91°C (temperatura de ebullición del agua en Cumbayá)

Fritura: Técnica de cocción seca, donde el ingrediente se sumerge en un género graso a altas temperaturas 350°F

Salteado: Técnica de cocción en la cual se utiliza un género graso para poder cristalizar a los alimentos.

Sellado: Técnica de cocción que forma una costra en la parte superior de los alimentos (generalmente proteínas)

Guisado: Técnica de cocción mixta, partiendo de un sellado y finalmente una cocción al vapor, se lo realiza por un tiempo largo.

Reducción: Dejar a un género cocinarse por un largo tiempo en un medio líquido, así evaporando el agua concentrando sabores y azúcares.

Macerar: Dejar un género en un medio líquido el cual contenga alcohol.

Horneado: Método de cocción de un alimento por medio de aire caliente.

Cocción en almíbar: dejar cocinar un género en un medio líquido el cual contiene altos niveles de azúcar.

## **EQUIPOS INDISPENSABLES**

### **Aperitivo- Wayku**

- Cocina
- Laminadora
- Refrigeradora

### **Sopa- Api**

- Cocina
- Refrigerador
- Freidora

### **Kututu a la Upi**

- Empacadora al vacío
- Cocina
- Refrigerador

### **Kinsamisky**

- Cocina
- Horno
- Microondas

## UTENSILIOS EN EL MENÚ

### Wayku

- Ollas
- Salsero
- Tabla de picar
- Corta pastas
- cuchillos

### Api

- Cuchillos
- Tablas de picar
- Ollas
- Sartén

### Kututu a la Upi

- Sartén
- Olla de barro
- Tabal de Picar
- Cuchillo

**KinsaMisky**

- Paila de bronce
- Tabla de picar
- Ollas
- Latas de horno
- Brochas
- Cuchillos

## ANÁLISIS DE COSTOS

### Kárdex Menús

	<b>STOCK INICIAL</b> <i>Turno 1</i>	<b>STOCK FINAL</b> <i>Turno 1</i>	<b>STOCK INICIAL</b> <i>Turno 2</i>	<b>STOCK FINAL</b> <i>Turno 2</i>	<b>TOTAL VENDIDOS</b>	<b>TOTAL BAJAS</b>	<b>SOBRANTE</b>
<u>LUNES</u>	0	0	0	0	0	0	0
<u>MARTES</u>	24	19	30	30	5	0	30
<u>MIERCOLES</u>	43	43	43	40	3  Un postre de menú se vendió separado. Se cambiaron las segundas entradas de 2 menús, y el plato fuerte de uno	0	40
<u>JUEVES</u>	40	32	32	31	8	0	31
<u>VIERNES</u>	31	21	21	21	10	0	21
<u>SABADO</u>	23	20	20	20	3	0	20
<u>DOMINGO</u>	20	20	20	20			

## Reporte de bajas

FECHA	SECCION	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MOTIVO
15/07/2014	Pantry	mashuas	0.1	kg	Sobrecoccion
16/07/2014	Pantry	Ocas	0.2	kg	Pasado vida útil
18/07/2014	Pantry	Berros	0.25	kg	Se quemaron porque la refrigeradora estaba muy fría
19/07/2014	Pastelería	Biscochos	20	unidades	Sobrecoccion
19/07/2014	Pastelería	Zapallo	2	kg	El empaque al vacío las aplasto



## COSTO TEÓRICO

### Aperitivo

Número de Receta: 001 Receta: Wayku Uso: Aperitivo Cant. Porción: 4 Punto de Venta: Marcus Tamaño Porción: 60 grms  Sub recetas:				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0.1	Mashuas chunas	2	0.20\$
Kg	0.2	Ocas	1	0.20\$
Kg	0.2	Yacón	1.25	0.25\$
Kg	0.1	Berros	5	0.5\$
Kg	0.1	Tocte	1	0.1 \$
Kg	0.01	Vinagre capulí	60	0.60\$
Costo Total: 1.85\$		Costo por porción 0.47\$		

## Sopa

Número de Receta: 002 Receta: Api Uso: Sopa Cant. Porción: 4 Punto de Venta: Marcus Tamaño Porción: 120 grms  Sub recetas:				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0.20	Pierna de Cerdo S/H	7.32	1.50\$
Kg	0.200	Maíz Chuchuca	1	0.20\$
Kg	0.100	Papa	0.55	0.06\$
Kg	0.05	Manteca de Cerdo	4.60	0.23\$
Kg	0.100	Cebolla Perla	1.65	0.16\$
Kg	0.100	Cebolla Paiteña	1.65	0.17\$
Kg	0.100	Cebolla Blanca	0.90	0.10\$
Kg	0.2	Col Blanca	0.55	0.11\$
Lts	2	Fondo de Cerdo	0.50	1\$
Costo Total: 3.54\$		Costo por porción 0.88\$		

## Plato Fuerte

Número de Receta: 003 Receta: Kututu a la Upi Uso: Plato Fuerte Cant. Porción: 4 Punto de Venta: Marcus Tamaño Porción: 350grms  Sub recetas:				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	1	Conejo Entero	14.07	14.07\$
Lts	3.5	Chicha de Jora	0.58	2.03\$
Kg	0.100	Cebolla Perla	1.65	0.17\$
Kg	0.100	Cebolla Blanca	0.90	0.09\$
Lts	0.03	Aceite Achiote	2.59	0.07\$
Kg	0.07	Ajo	3.80	0.27\$
Unidad	12	Hojas Mastuerzo	0.01	0.12
Kg	0.4	Quinoa	3	1.20\$
Kg	0.1	Amaranto	10	1\$
Kg	0.05	Sangorache (amaranto negro)	10	0.50\$
Lts	0.04	Fondo de chicha y conejo	0	0\$
Kg	0.01	Ishpigo	4	0.04\$
Costo Total: \$19.56		Costo por porción 4.89\$		

## Postre

### Biscochos

Número de Receta: 004 Receta: Biscochos Uso: Postre: KinsaMiskyCant. Porción: 20 Punto de Venta: Marcus Tamaño Porción: 12grms  Sub recetas:				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0.250	Harina de Trigo	0.76	0.19\$
Kg	0.05	Mantequilla	4	0.20\$
Unidad	1	Huevos de Campo	0.5	0.50\$
Kg	0.015	Azúcar	0.82	0.13\$
Kg	0.015	Sal Refinada	0.8	0.001\$
Lts	0.04	Leche	0.5	0.03\$
Costo Total: 1.07		Costo por porción 0.05\$		

### Chocolate de Ambato

Número de Receta: 005 Receta: Chocolate de Ambato Uso: Postre: KinsaMiskyCant. Porción: 4 Punto de Venta: Marcus Tamaño Porción: 50gms Sub recetas:				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Lts	0.160	Leche Cruda	0.5	0.09\$
Kg	0.04	Chocolate de Ambato	3.20	0.13\$
Azúcar	0.025	Azúcar	0.82	0.03\$
Kg	0.050	Queso Fresco	7.40	0.37\$
Costo Total: 0.62		Costo por porción 0.16\$		

### Dulce de Zapallo

Número de Receta: 006 Receta: Dulce de Zapallo Uso: Postre: KinsaMiskyCant. Porción: 4 Punto de Venta: Marcus Tamaño Porción: 60grms  Sub recetas:				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0.500	Zapallo	1.51	0.76\$
Lts	0.01	Miel de Chawarmisky	24	0.24\$
Lts	0.200	Agua	0	0
Kg	0.05	Panela	0.82	0.05\$
Kg	0.04	Nata	5	0.20\$
Costo Total: 1.25\$		Costo por porción 0.31\$		

## COSTO MENÚ

	<i>Entrada</i>	<i>Sopa</i>	<i>Plato Fuerte</i>	<i>Postre</i>
<b>Costo porción</b>	0.47\$	0.88\$	4.89\$	0.52\$
<b>CostoTotal</b>	6.76\$			

<b>COSTO POR PERSONA</b> <b>MENU: 6.76</b>				
<b>PVP POR MENU</b> <b>PERSONA; 19,95</b>				
		NUMERO	COSTO TOTAL	VENTA TOTAL
TOTAL MENUS VENDIDOS COMPLETOS		29	235.57\$	578.55\$
	Postre Extra	1	0.52\$	6,76\$
	TOTAL		236.09\$	585.31\$

REQUISICION	FECHA	COSTO REQUISICION
1	14/07/2014	200
2	15/07/2014	10.89
3	17/07/2014	15.62
4	18/07/2014	9.06
TOTAL		235.57

TOTAL REQUISICIONES: 235.57

COSTO TEÓRICO DEL MENU: 235.57

COSTO REAL DEL MENÚ: 245\$

### **FCT TOTAL**

585.31 ..... 100%

235.57 ..... X  $(235.57 \times 100\%) / 585.31 = 40.24\%$

### **FCR TOTAL**

585.31 ..... 100%

245 ..... X  $(245 \times 100\%) / 585.31 = 41.85\%$



## RECOMENDACIONES

Seria excelente que tanto los profesores como los trabajadores del Restaurante Marcus ayuden con las ideas e investigación de los ingredientes o historias de ciertos menús, mostrar más interés por los productos ecuatorianos y empezar a enfocarse más en la cocina Ecuatoriana, ya que por experiencia personal un 90% de la carta del restaurante se basa en una cocina europea y asiática, y no una cocina Ecuatoriana, razón por la cual es difícil introducir un concepto de cocina Ecuatoriana, ya que la clientela de este restaurante está acostumbrada a una cocina Europea o internacional, lo cual hace que los menús ecuatorianos sean un target mucho menor y complicado.

Empezar a utilizar ingredientes Ecuatorianos de primera calidad, los cuales se están perdiendo, así podrían empezar enviándolos con los aperitivos y hacer empezar a la gente a que consuma estos alimentos, además de concursar en concursos de cocina Ecuatoriana.

Otra recomendación sería que los empleados del Marcus dejen a los alumnos trabajar en equipo más a menudo, un turno por semana como mínimo, de esta manera podrán moverse mejor como equipo y al momento del examen no habrá un desentendimiento entre los alumnos, así se fomenta el trabajo en equipo por el bien de todos.

## CONCLUSIONES

La cocina ecuatoriana tiene un potencial inimaginable, el mismo que cada vez irónicamente está siendo menos explotado, siempre optando por cambiar lo que ya está hecho, y no se investiga cosas nuevas y el potencial que se debe explotar en el país.

Es difícil introducir comida la cual la gente no está acostumbrada a comer, a un mercado el cual tiene conocimientos muy bajos o nulos sobre ciertos alimentos, ya que por esta razón la gente genera cierta resistencia a los alimentos, además de categorizarlos de una manera negativa, e incluso sentir una repulsión hacia las mismas. El camino es largo para introducir ciertos alimentos, pero de a poco se debe lograr que la gente empezar a optar por mejores y más saludables maneras de alimentarse.

La aceptación no fue tan grande en el menú, pero la gente que lo comió salió con una sonrisa en el rostro, mostrando que si se puede revalorizar la cocina ecuatoriana ancestral, acoplando los ingredientes a las demandas actuales.

Para que un proyecto sea exitoso el FoodCost debe estar entre el 30% y 45%.. Este proyecto está dentro de ese rango porque la ganancia es de alrededor del 70% líquida. El desfase entre Foodcost teórico y foodcost real se debe a que existió un sobrante de ingredientes en la degustación, el mismo que fue utilizado en la semana de menú.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abugoch James, L.E. (2009) Quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.). *Advances in Food and Nutrition Research*. 58.
- Carvajal, G. Mashua. (2013) Quito. *Slow food Arca del gusto*
- Carvajal, G. Chuchuca. (2015) Quito. *Slow food Arca del gusto*.
- O. Fried, M. Jícama. (2013) Quito. *Slow food ark of taste*.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations, Regional Office for Latin America and the Caribbean
- Memoria histórica del Cantón Rumiñahui. Sangolquí. (2012). Gobierno autónomo descentralizado del cantón Rumiñahui
- J.G. De la Roche (2005), *La quinua en el Ecuador*, Grupo consultor de la quinua, Quito, Ecuador
- National Research Council. (1989) *Lost Crops of the Incas: little known plants of the Andes with promise for world-wide cultivation*. Washington, DC: National Academy Press.
- Reyes Montaña, E.A., Ávila Torres, D.P. and Guevara Pulido, J.O. (2006) *Componente nutricional de diferentes variedades de quinua de la región Andina*. *AVANCES Investigación en Ingeniería*. 5, 86-97.
- Repo-Carrasco, R., Espinoza, C. and Jacobsen, S.E. (2003) *Nutritional value and use of the Andean crops quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.) and kañiwa (*Chenopodium pallidicaule*)*. *Food Reviews International*. Vol. 19, Nos. 1 & 2, 179-189.
- Koziol, M. (1992) *Chemical composition and nutritional evaluation of quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.)*. *Journal of Food Composition and Analysis*. 5, 35-68.

Repo-Carrasco-Valencia, R. and Serna L.A. (2011) Quinoa (*Chenopodium quinoa*, Willd.) as a source of dietary fiber and other functional components.” *Ciencia e Tecnologia de Alimentos*. 19 (1), 225-230.

Ng, S., Anderson, A., Cokera, J. and Ondrusa, M. (2007) Characterization of lipid oxidation products in quinoa (*Chenopodium quinoa*). *Food Chem*. 101(1), 185-192.

Siener, R., Honow, R., Seidler, A., Voss, S. and Hesse, A. (2006) Oxalate contents of species of the Polygonaceae, Amaranthaceae and Chenopodiaceae families. *Food Chem*. 98, 220-224.

<http://www.fao.org/quinoa-2013>

<http://www.quinuainternacional.org.bo>

<http://www.congresomundialquinua.com.ec/>

2013 International Year of Quinoa Secretariat

<http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/la-mashua-y-la-oca-dos-tuberculos-a-la-percha-531979.html>

<http://elproductor.com/2012/01/31/ecuador-la-mashua-y-la-oca-dos-tuberculos-a-la-percha/>

[www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)

[www.slowfoodfoundation.com/ark](http://www.slowfoodfoundation.com/ark)

